Grátisz SZUPERINFÓ
XXIII. évfolyam, 20. szám | BARANYA MEGYEI INGYENES, INFORMÁCIÓS ÉS HIRDETÉSI LAP | 2019. június 14., péntek

Naponta pár perc gyakorlás is segít a stressz és a boldogtalanság elleni küzdelemben

A meditációval rendezhetjük a gondolatainkat

A mai világban a stressz elől senki sem menekülhet. Mindenhol érnek bosszantó hatások, a munkahelyen a szoros határidők, otthon a rengeteg tennivaló, amit egyre csak halogatunk. A gondolatok csak úgy cikáznak a fejünkben, semmire nem tudunk igazán odafigyelni, minden feltorlódik. Ezért kell időnként megállni és rendezni a gondolatokat, amire kiváló módszer a meditáció.

A szó hallatán sokaknak az órákig lótuszülésben üldögélő guruk jutnak az eszükbe, de a meditáció nem erről szól. Különböző módszerei vannak, amiket könnyedén beilleszthetünk a mindennapokba. Elég naponta pár percet rászánni, nem kell semmilyen kicsavart testhelyzetet felvenni, csak kényelmesen leülni egy csendes sarokba, hogy semmi se zavarhasson meg.

Első körben elég csak a légzésre figyelni néhány percig. Tegyük egyenletessé a levegővételt, a ki- és belégzések legyenek ugyanolyan hosszúak. Aktiváljuk a hasi légzést, így több oxigénhez jutunk, ami jótékony hatással van a véráramlásra. Ráadásul azzal, hogy csakis a légzésre koncentrálunk és kizárjuk a zavaró gondolatokat, lecsendesedik az elménk, és a gyakorlat után felfrissülten térhetünk vissza feladatainkhoz.

Eleinte talán nehéz lesz még akár egy percet is kibírni úgy, hogy csak a légzésre koncentrálunk, de később ez egyre jobban és hosszabb időn keresztül fog menni. Ha már elég gyakorlottak vagyunk, megpróbálkozhatunk azzal, hogy elengedjük a légzés figyelését is. Így elvileg teljesen ki tudjuk üríteni az elménket, de ehhez sokat kell gyakorolni. Egy átlagembernek azonban nem is feltétlenül ezt a célt kell kitűznie maga elé.

A meditáció során nem érdemes küzdeni a felbukkanó gondolatok ellen, inkább figyeljünk rájuk úgy, mintha kívülállóként olvasnánk a gondolatainkban. Ez igazán felszabadító élmény, oldja a szorongást, ezáltal tehát hatékonyan küzdhetünk a stressz ellen.


A sporthoz hasonlóan a meditáció is életünk részévé válhat

A meditációnak csak és kizárólag pozitív élettani hatásai vannak, hiszen enyhíti a fájdalmat, javítja a koncentrációt és jelentősen enyhíti a stressz és a szorongás tüneteit. A meditációs technikákat két nagy csoportra osztjuk, koncentratívra és nem-koncentratívra. Előbbinél általában egy meghatározott dologra összpontosítunk, mint például egy gyertya lángja, egy hangszer hangja, vagy egy mantra, amit ismételgetünk. A nem-koncentratív meditálás szélesebb körű, ott fókuszálhatunk a környezetünk hangjaira (például egy erdő, vagy víz hangjai) mozgásunkra vagy akár a saját légzésünkre. Utóbbi azért is hasznos, mert ezáltal lelassítjuk szívverésünket és csökkentjük vérnyomásunkat.

M8 CSAVAR-SZAKÜZLET
Pécs, Kolozsvár u. 19.
Magda Cukrászda mellett
72/213-774
www.m8csavarszakuzlet.hu
Baranya megye kártyával 10% kedvezmény

Szőnyegtisztítás akár háztól házig!
Vállaljuk nagy teljesítményű porológéppel darabszőnyegének portalanítását, atkamentesítését és szakszerű tisztítását
PLUSZ MOSODAI SZOLGÁLTATÁS!
06-20/969-3933

Előfizetéssel, terjesztéssel kapcsolatos ügyintézés: 06-46/998-800

MEDITÁCIÓ
tapasztald meg a végtelen békét magadban
Sri Chinmoy (1931-2007)
A BELÉPÉS DÍJTALAN
Előadás a spirituális fejlődésről
• Hogyan függ egymástól az anyagi világ és a tudat? • Miként juthatunk túl a zavaró gondolatokon? • Hol találhatjuk meg a csendet magunkban?
2019. 06. 24. 18:30
IPAROSHÁZ
PÉCS RÁKÓCZI ÚT 24-26.
Az esemény a Nemzetközi Sri Chinmoy Központok hivatalos programja
www.egysegsziv.hu

Minden második napszemüveg 1/2 áron!
Ajánlatunk 2019.06.30-ig, a kijelölt termékekre érvényes!
Részletekért érdeklődjön az üzletben!
OPTIKA PLUS
Nézzen be, hogy jobban lásson!
Pécs - Tesco Cím: 7632 Pécs, Makay István út 5.
Nyitva: H-SZO: 9.00-20.00, V: 9-19; Tel.: (72) 214-365; Mobil: (30) 471-4011
www.optikaplus.hu /ingyenszemvizsgalat

A Sétatéren most következik a The Blackbirds és a Magashegyi Underground

Két fesztivál zárul, kettő pedig kezdődik

Nem panaszkodhatunk az elkövetkező napok kulturális kínálatára. E hétvégén zárul a POSZT és a Sétatér Fesztivál, a jövő héten pedig a Fishing on Orfű zajlik, és kezdődik a Pécsi Nyári Színház.

A Sétatér Fesztivál a végére tartogatja a csúcskoncertet, a Magashegyi Underground adja a záróbulit, vasárnap 21 órától Bocskor bíborkáék sztárvendége Beck Zoltán lesz a Szent István téren. Addig azonban jön még néhány érdekesség. Ma este Romerót és a svéd magyar dalszerzőt, a nyers szövegeiről ismert Antonia Vait hallhatjuk, holnap a húsz éve Siklóson alakult Peet zenekar következik, továbbá a Blackbirds. Utóbbi Beatles tribute banda, és döntően a kereken fél évszázados Abbey Road nagylemezt idézik meg, de azért elhangzanak más klasszikus Beatles számok is.

A Pécsi Országos Színházi Találkozóból viszont már csak két nap van. Ma találkozhat a közönség több Örkény Színházban játszó művésszel a Színház téren, Csákányi Eszterrel, Pogány Judittal, Epres Attilával és Znamenák Istvánnal. Emellett a Cziffra Központnak lesz több programja, és este a Szabadkikötőben az NT Wave horvát rock zenekar játszik. Szombatra pedig a 19. POSZT gálaműsora marad a Kodály Központban.

A Fishing on Orfűn (június 19–22.) ugyan fellép a hazai könnyűzene top száza, mégsem érdemes rá túl sok szót és energiát pazarolni, ugyanis már egy hónappal ezelőtt elfogyott rá minden napra a belépő, így csak az juthat be, aki időben rákészült.


Kern Andrással is találkozhat a pécsi közönség

Ami viszont még nem reménytelen, az a most induló Pécsi Nyári Színház, mely július 19. és augusztus 10 között tíz szórakoztató míves, fővárosi sztárokkal teletűzdelt színdarabot hoz a Káptalan Utcai Szabadtéri Színpadra. Az első bemutató rögtön nagy durranás lesz, a Valódi hamisítvány című darabban ugyanis Kern Andrást és Hernádi Juditot láthatjuk. S még egy fontos információ a Káptalan utcai programokkal kapcsolatban: ugyanitt szabadtéri mozit és kerti koncerteket is szerveznek a nyár folyamán.

Komplett szemüveg egyfókuszú,
vékonyított lencsével
19.990 Ft
Sokféle keret közül választhat!
Ajánlatunk 2019.06.30-ig, a kijelölt termékekre érvényes!
Részletekért érdeklődjön az üzletben!
OPTIKA PLUS
Nézzen be, hogy jobban lásson!
Pécs - Tesco Cím: 7632 Pécs, Makay István út 5.
Nyitva: H-SZO: 9.00-20.00, V: 9-19; Tel.: (72) 214-365; Mobil: (30) 471-4011
www.optikaplus.hu /ingyenszemvizsgalat

VÁRJUK
TISZTELT ÜGYFELEINKET
a Nagy Lajos király útja 14. sz. (bejárat a parkoló felől) alatti hirdetésfelvevő irodánkban.
Hirdetésfelvétel és előfizetés:
72/225-512
NYITVA:
H–P: 8.00–16.30
Dunántúli Napló

Hirdetését feladhatja e-mailen!
aprohirdetes@dunantulinaplo.hu

PROGRAMAJÁNLÓ

JÚNIUS 15., SZOMBAT

Pécsi Kulturális Központ (Dr. Veress E. u. 6.): X. Pécsi Társasjáték Délután. Szeretsz társasozni? Új embereket ismernél meg? Vagy csak kikapcsolódnál néhány órára? Akkor figyelmedbe ajánljuk az immáron nyolcadik, általunk hagyományteremtő céllal rendezett Társasjáték Délután! Célunk, hogy betekintést nyújtsunk a társasjátékok széles világába és emellett felejthetetlen élményekkel gazdagítsunk. Ehhez barátias légkört és profi játékmestereket biztosítunk, akik segítségetekre lesznek kalandjaitok során! Hozd magaddal barátaid, ismerőseid, játszunk egyet közösen! (10.00).

JÚNIUS 16., VASÁRNAP

Almamellék (Sasrét): Telihold túra Sasréten. Túránk a Zselici Tájvédelmi Körzet közeléből indul, amely 2009-ben Európában elsőként kapta meg a Nemzetközi Csillagoségbolt-park címet. A teliholdas séta során ha szerencsénk van, a szentjánosbogarak táncát is megfigyelhetjük. Program: indulás kisvonattal Almamellékről Sasrétre (19.00), visszautazás Almamellékre (22.00).

Hullámfürdő (Szendrey J. u. 7.): Apa is csak egy van! – családi délután a Hullámfürdőben. A programra előzetesen regisztrált családoknak a belépés (és minden program) ingyenes! Az apák napját Magyarországon június 3. vasárnapján ünnepeljük. A Pécsi Család és KarrierPONT rendezvényének célja, hogy egy vidám családi délután keretében hívja fel a figyelmet az apák családban betöltött szerepének fontosságára (15.00).

Kozármisleny (Sportcsarnok): Szezonzáró sportfesztivál a Nagy Dob(ban)ás – Kozármisleny. Évzáró júniális a Kozármisleny Sportegyesület, a Kozármisleny FC, valamint a város több sportszervezete együttműködésével. Szeretettel várunk minden sportkedvelőt, kicsit és nagyot, hogy ünnepeljük együtt a sportot. „Egymásért és Mislenyért” – ahol minden kék szív együtt dobban. Program: 12.00 órától érkezés, asztalok elfoglalása, 13.00–14.30 játékos csapatverseny (helyszíni regisztráció) 10 fős csapatok részvételével (2 nő, 2 férfi, 6 gyerek/csapat), 15.00–16.30 egyéni ötpróba játékos és vicces feladatokkal (asztalitenisz, kézilabda, kosárlabda, labdarúgás és kvíz), 17.00–18.30 mérkőzések – edzők vs. gyerekek (benne: labdarúgás, kosárlabda, kézilabda, asztalitenisz), 18.30–19.30 ünnepi évzáró, díjazottak köszöntése, 19.30 vacsora (batyus jelleggel, illetve főzési lehetőséggel a helyszínen), 20.00 órától zenés dínomdánom DJ BDZ közreműködésével. Várható befejezés 22.00 óra. A rendezvény nyilvános, mindenkit szeretettel várunk!

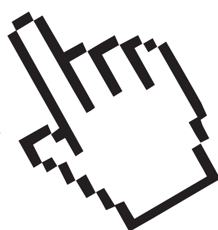
Mecsextrém Park (Árpádtető): Apák napi kalandok. Fogd kézen apát és játsszátok végig az egész napot. A kalandparkban egy menetlevél segítségével juthattok állomásról állomásra, de minden akadályt együtt kell leküzdenetek. A kalandos emlékeken felül a legügyesebbek jutalommal a zsebükben térhetnek haza. Édesapák és gyerkőcök, kihívásra fel… de azért anyát se hagyjátok otthon (10.00).

Zsolnay Kulturális Negyed: Hűsítő séta a Zsolnay Negyedben. A Zsolnay Kulturális Negyed tavasszal és nyáron mutatja egyik legszebb arcát: virágzó növények, csiripelő madarak teszik varázslatosabbá a festői sétányokat, amelyek mentén megcsodálható 15 védett műemléképület és 88 köztéri Zsolnay-szobor.

Tartson velünk egy kellemes sétára, amely során idegenvezetőnk bemutatja a hungarikumként is elismert Zsolnay Negyedet, és elmeséli a világhírű Zsolnay-család izgalmas történeteit!

Zárásként pihenjen meg egy ajándék limonádé kíséretében, amit a Kézműves Boltok Utcájában található pékségben fogyaszthat el.

A vezetett séta időtartama egy óra, indulás májustól októberig minden szombaton és vasárnap 11.00 órakor, a Zsolnay Negyed Északi Infopontjáról.

BAMA

a megújult Baranya megyei hírportál
Hírek percről percre • www.bama.hu

Egy étkezésen belül az italok erőben és zamatban gazdagodva követik egymást

A bor adja meg igazán az ételek valódi ízét

Az egyes ételekhez legjobban illő italok kiválasztása nehéz feladat. Ugyanakkor nagyon fontos a megfelelő kiválasztása, hiszen az egyes ételekkel összhangban lévő, azokat zamathatásukkal kiegészítő italok jelentős mértékben növelik azok gasztronómiai értékét. A szakszerű párosítás ugyanis érzékelhetőbbé teszi – kiemeli vagy kiegészíti – az ételek ízét.

Érdemes egy komolyan megtervezett étkezést aperitiffel kezdeni. Könnyű, illatos, száraz, élénk savtartalmú borok a legjobbak erre, mint például egy irsai olivér, muscat ottonel, cserszegi fűszeres. A legjobb választás azonban egy pohár száraz pezsgő, vagy a mostanság teret hódító habzó és gyöngyöző borok sokasága. Ezek az italok elősegítik a gyomornedvek termelődését, az étel befogadását. A pálinkák és likőrök aperitifként való fogyasztása nem a legmegfelelőbb, ezek az italok ugyanis emésztést elősegítő hatással bírnak.

A különféle ételek mellé kínált italok tekintetében általános irányelvnek tekinthető, hogy az egyszerűbb, kevéssé fűszerezett ételekhez könnyű fehér borok illenek, míg a rafináltabb, zsírosabb, fűszeresebb kreációk már elbírják az erősebb fehér borokat, illetve a vöröseket is.

Ha valamely ételt boros mártással kínálnak, akkor a szószhoz felhasznált bort kell kísérőnek is választani. Ugyanígy hagyomány, hogy az egy étkezésen belül felszolgált italok erőben és zamatban gazdagodva kövessék egymást.


A bort gyakran már a főzéshez is használhatjuk

A marhahússal, báránnyal és birkahússal leginkább a száraz, vagy félszáraz testes vörösborok harmonizálnak. Ha csirkét, pulykát vagy borjút tálalunk, félszáraz vagy félédes fehérbort kínáljunk mellé. Ha viszont a szárnyas étel paprikás, zsíros, akkor rosé bort adhatunk hozzá.

Halételekhez szintén száraz, félszáraz fehérborokat szokás fogyasztani. Ám a magyarosan készített halhoz ugyanúgy kínálhatunk rosét, mint a szárnyasoknál.

Hatékony apróhirdetések alacsony áron!
Több mint 30 rovatban hirdethet akciósan, nagy kedvezménnyel


Megjelentetheti lapjainkban:
Dunántúli Napló, Grátisz
és online felületünkön: www.bama.hu
Bővebb információt felvevőirodáinkban kaphat.
Új Dunántúli Napló
WWW.BAMA.HU +36-72/505-079

BAMA a Baranya megyei hírportál


Ahol mások egy hónapban 2 000 000*-szor kattintottak,
biztos Te is megtalálod a Neked való tartalmat.
Legyen a Te kezdőoldalad is!
Csatlakozz Facebook oldalunkhoz is: www.facebook.com/bama.hu
*Bama.hu Google Analytics 2018. január hónapban mért adat alapján

Eladná feleslegessé vált tárgyait?

Hirdesse meg 100-ért*!
Akciós ajánlatunkért keresse irodáinkat vagy
hívja a 72/225-512-es telefonszámot!
*Az ár az áfát tartalmazza, az ajánlat csak szombati megjelenésre vonatkozik, 3 sorig. Bruttó 100 Ft/sor (42 karakter/sor). Az akció csak a lakosság számára érvényes, cégek, kereskedők, szolgáltatók ajánlataira, valamint ingatlanra, autóra nem vonatkozik.
Az akció visszavonásig érvényes.
Új Dunántúli Napló


WWW.BAMA.HU

HOGY MINDIG CÉLBA ÉRJEN!
Ön pályázik,
a nyilvánosság
a mi dolgunk!
✓ Pályázati sajtóközleményekhez árajánlatok készítése, megjelentetése
✓ Szórólap, egyéb nyomdai kiadványok terjesztése
✓ Online felületeinken való megjelentetése
✓ Cikkek, interjúk nyomtatott sajtóban történő elhelyezése
Segítünk Önnek az adott kommunikációra jutó keret kihasználására megtalálni azt a legoptimálisabb formát, hogy Ön és cége maximálisan elégedett legyen.
Kérje testre szabott ajánlatunkat, kedvezményes lehetőségekkel állunk rendelkezésére:
andrea.ifi@mediaworks.hu, vagy tel.: 72/505-060
Új Dunántúli Napló


A közelebbi úti céloknál érdemes az autót választani, de hosszabb távon már kényelmetlen

Nem mindegy, hogyan jutunk el a szállásra

Ha megvan, hova megyünk nyaralni, már csak azt kell eldönteni, hogyan jutunk el oda: autóval vagy repülővel? Mindegyik közlekedési eszköznek megvan a maga előnye és hátránya.

Földrajzilag szerencsés helyzetben vagyunk abból a szempontból, hogy viszonylag közel a horvát és az észak-olasz tengerpart, és pár órás autózással eljuthatunk oda. Ha ilyenkor apartmanban szállunk meg, figyelembe kell venni, hogy több dologra lesz szükségünk, mintha szállodát választanánk. Ilyenkor tehát érdemes a kocsit választani, hiszen abba könynyen beférnek a plusz holmik.

Amennyiben nem a környező országok tengerpartjait választjuk, hanem például a spanyol Riviérára utazunk, akkor már a repülő lesz a jobb választás. A mediterrán országba az autóút akár 15-20 órás is lehet, ez pedig nemcsak kényelmetlen, hanem igazán fárasztó is a család összes tagjának. Repülővel viszont már két-három óra alatt Spanyolországba lehet érni, és ezt az időt nyugodtan tölthetjük el, miközben olvasunk vagy pihenünk.

A légi közlekedés akkor is jó választás, ha egy nagyvárost látogatunk meg. Itt az autóval úgysem lehetne túl sok mindent kezdeni, sokkal egyszerűbb a helyi tömegközlekedési eszközökkel felfedezni a várost. Abban az esetben viszont, ha már előre tudjuk, hogy a környék látnivalóit is meg szeretnénk nézni, és ehhez nem szeretnénk az autóbérléssel bajlódni, válasszuk a sajátunkat.



Nagyon sokan esküsznek arra, hogy autóval jobb útnak indulni

Természetesen a költségek sem elhanyagolhatók. Ha kocsival indulunk nyaralni, számolni kell a benzinárral, az autópályadíjakkal és az esetleges parkolási díjakkal is, nem beszélve arról, hogy út közben akár többször is meg kell majd állni enni és inni valahol. A repülős utazásokat sokan drágábbnak gondolják, pedig ma már a légitársaságok számos akciós ajánlatot kínálnak, így egy jól megszervezett út akár olcsóbb is lehet, mint ha autóval mennénk.

ÉLMÉNY, KALAND, WELLNESS...
FOGLALJON ONLINE EGYEDI KEDVEZMÉNNYEL!
Vakációs élmények
A BARLANGOK ÉS VIZEK VÁROSÁBAN
✔ Egyedi wellness és kulináris szolgáltatások
✔ Gyermek animáció, kézműves foglalkozások és zenés programok
✔ kerti gyermekprogramok, sportolási lehetőségek a szálloda saját parkjában
✔ Thalion kényeztetés
✔ élőzenés estek
A forró nyárban csúszós és csobbanós ráadással
MOST 20% KEDVEZMÉNNYEL
a 2019. július 1 - augusztus 19-ig tartó időszakra.
HUNGUEST HOTEL PELION TAPOLCA
8300 Tapolca, Köztársaság tér 10.
+36 (87) 513 120
hotelpelion.hunguesthotels.hu
SZÉP KÁRTYÁT ELFOGADUNK.
*Áraink foglaltság függvényében változnak.

A Pécsi Nemzeti Színház Nonprofit Kft. 2018. éves beszámolójának eredménykimutatása

A tétel megnevezése	Tárgyév (ezer Ft)
A. Összes közhasznú tevékenység bevétele (1 + 2 + 3 + 4)	1 410 358
1.) Közhasznú célú működésre kapott támogatás,	939 629
a.) alapítótól,	270 000
b.) központi költségvetéstől,	527 000
c.) egyéb.	142 629
2. Pályázati úton elnyert támogatás,	18 292
3. Közhasznú tevékenységből származó bevétel,	221 139
4. Egyéb bevétel.	16 072
B. Vállalkozási tevékenység bevétele	9 768
C. Összes bevétel (A + B)	1 420 126
D. Közhasznú tevékenység ráfordításai	1 417 319
E. Vállalkozási tevékenység ráfordításai	2 428
F. Összes ráfordítás (D + E)	1 419 747
G. Adózás előtti vállalkozási eredmény (B – E)	7 340
H. Adófizetési kötelezettség	–
Adózott eredmény (I + J)	379

A Mediaworks Hungary Zrt.
HIRDETÉSI TANÁCSADÓT
keres.
FELADATOK:
• hirdetési felületek értékesítése (nyomtatott és online termékek),
• kapcsolattartás meglévő ügyfeleinkkel,
• új ügyfelek felkutatása, üzletkötés, kapcsolatépítés.
ELVÁRÁSOK:
• legalább középfokú végzettség,
• kiváló kommunikációs és tárgyalási készség,
• felhasználói szintű számítógépes ismeretek,
• kreativitás,
• megbízhatóság.
ELŐNYT JELENT:
• értékesítési gyakorlat,
• napilapnál, magazinnál vagy az online média területén szerzett tapasztalat.
AMIT KÍNÁLUNK:
• versenyképes jövedelem,
• teljesítményarányos juttatási rendszer,
• nagyvállalati háttér,
• kihívásokkal teli, változatos feladatok,
• hosszú távú karrierlehetőség.
MUNKAVÉGZÉS HELYE: Pécs.
Pályázatát a munkakör megjelölésével a karrier@mediaworks.hu e-mail-címre várjuk!


Új Dunántúli Napló
WWW.BAMA.HU

A rendszeres szűrővizsgálatok lehetővé teszik a daganatok korai felismerését is

Laborvizsgálattal megelőzhető a betegség

A széles körű egészségvédelem céljából és a hatékony betegségmegelőzés érdekében fontosak a különféle szűrővizsgálatok, amelyek lehetőséget teremtenek arra, hogy egyes betegségek, így a daganatos elváltozások is, már akkor felismerhetők, amikor még tünetet vagy panaszt nem is okoznak.

Az egyik legmegszokottabb és legegyszerűbb szűrés a teljes vérképelemzés, kiegészítve vérnyomás-, vércukorszint-, illetve testsúlyméréssel, és egyedi rizikótényezők vizsgálatával. Ilyen ellenőrzésen akkor is részt kell venni, ha valaki teljesen egészségesnek érzi magát. A 25–40 év közöttiek, ha teljesen panaszmentesek, legalább 5 évente célszerű elvégeztetniük. A 40–50 év közöttieknél legalább 2-3 évente, az 50 év felettieknek évente javasolt, de indokolt lehet az évi kétszeri vizsgálat is. Mindegyik korosztályra vonatkozóan, ha már volt komolyabb betegsége vagy valamilyen krónikus betegségben szenved, évente egyszer célszerű a laboratóriumi vizsgálat.

Szinte minden betegségre jellemző, de a daganatos betegségekre főként, hogy a gyógyulás esélyei annál jobbak, minél korábban megkezdődik a kezelés. A szűrővizsgálatokkal lehetséges a rákos megbetegedés diagnózisa, még a kóros elváltozás korai állapotában. A betegség kimenetele így sokkal kedvezőbb, mint ha már csak a tünetek jelentkezésekor ismerték volna fel a kórt.


A laboratóriumi szűrővizsgálatok sok kockázatot kimutatnak

Az emlőszűrés kétévenként indokolt 45–65 év közötti nőknél, a méhnyakszűrés 25–65 év közöttiek esetében évente javasolt. Anyajegyeinket is ajánlott évente egyszer szakorvossal átnézetni, ha sok van belőlük, akkor akár félévente is.

Nagyon fontos a tüdőszűrésen való rendszeres megjelenés is. Évente legalább egyszer menjünk el mellkas röntgenvizsgálatra.

Az idejében felismert, lokalizált prosztatarák is gyógyítható, visszaszorítható – ajánlatos, hogy minden 40 évesnél idősebb férfi évenként vegyen részt orvosi kivizsgáláson.


Szigetvári Kórház

A Szigetvári Kórház Aneszteziológiai és Intenzív Terápiás Osztály

OSZTÁLYVEZETŐ FŐORVOS

pozíció betöltésére állást hirdet
2019. július 15. napjától.

Feltétel:
- szakirányú szakképesítés,
- legalább 3 éves szakorvosi gyakorlat.

Előny:
- vezetői gyakorlat.

Amit kínálunk:
- bérezés megegyezés szerint.

Pályázatokat részletes szakmai önéletrajzzal, végzettséget igazoló okiratok másolatával 2019. 06. 30-ig a titkarsag@szigetvarkorhaz.hu e-mail-címre kérjük megküldeni.

APRÓHIRDETÉSEK

A hirdetések szövegét minden esetben a hirdető ügyfeleinktől készen kapjuk, ezért az abban foglaltakért a kiadó semmilyen anyagi, illetve jogi felelősséget nem vállal.

ÁLLÁST KÍNÁL

Az OK Magyar Kesztyű KV azonnali belépéssel keres gépi díszítőket, laschvarrókat és steppvarrókat. Jelentkezés Molnár Gyula művezetőnél a Pécs, Lahti utca 9. címen, vagy a 72/550-313 számon. *00671*

Építőipari cég ácsokat, kőműveseket, segédmunkásokat felvesz. Érdeklődni: +36-30/821-2389, duoquadrat@gmail.com. *01150*

Gépkocsivezetőt keresek (C + E kategóriával). +36-30/590-1764 Teleszkópos rakodógépre keresek munkatársat! +36-30/590-1764 *98617*

Gépkocsivezetőt keresek (C + E kategóriával). 30/348-2363 *01357*

Ingyenes szállással esztergomi betanított munkára keresünk dolgozókat. Fizetés nettó: 195.000–240.000 Ft. Érdeklődni: 06-30/238-1982, Ontime Kft. *99289*

Németországi munkára Soraluce Fl8000 Heidenhain 640 vezérlésű esztergályos gépre esztergályost keresek. 06-20/981-0144 *01021*

Pécsett működő szűréstechnika szaküzlet gyorsszervizébe autószerelőt keresünk. Jelentkezéseket: agota.farkas@farkasfilter.hu e-mail-címre várjuk szakmai önéletrajzzal. *00016*

Pécsi hipermarket üzletbe 8 órás takarító munkatársakat keresünk. Tel.: 20/772-5773, PG Holding Zrt. *01332*

Pécsi irodaház takarítására 2 órás munkatársakat keresünk. Telefon: 06-20/772-5773, PG Holding Zrt. *01342*

Sopron és környéki munkára betanított dolgozókat keresünk azonnali kezdéssel, magas keresettel és ingyenes szállással. Nőket, férfiakat, párokat egyaránt várunk. Tel.: 06-30/709-3150, 06-70/236-7297 *01306*

Yacht Kempingbe, szezonális munkára, takarítókat keresünk. Nettó órabér 1.200 Ft. Ingyenes szállás, párok jelentkezését is várjuk. Érdeklődni: 9.00–17.00 között. 06-30/644-2504, Benil Bt. *01013*

6-7 fős építőbrigádot várunk azonnali kezdéssel (legalább 2 fő mélyépítésben jártas kőműves), akik megfelelő juttatásokért igényesen dolgoznak. juhasz.miklos@sztrada92.hu *01115*

SZOLGÁLTATÁS

FÖLDMUNKA
06-70/366-0945
Vállalok mindennemű földmunkát 2 tonnás minikotróval, 1 méter széles, mindenhol elfér. Árok-alapásást, törmelék elszállítását, betontörést, feltöltést, kocsibeálló, térburkolat, parkoló- és kertépítést.

Elmaradt könyvelés pótlása. 20/933-2546 *99113*


Takarmány- és Állateledelbolt
Pécs, Batthyány u. 2–4. (volt pezsgőgyár udvar)
Házhoz szállítás Baranyában már 990 Ft-tól
Megrendelés: bolt@magtarhaz.hu 72/22-30-30
Csibe indító 138 Ft/kg-tól, nevelő 131 Ft/kg-tól, takarmányok, koncentrátumok és premixek, papagáj és galamb magkeverékek, vitaminok, ásványi kiegészítők, baromfietetők és itatók.

Gyakorlattal rendelkező
nemzetközi gépkocsivezetőket
keresünk C, E kategóriás jogosítvánnyal, zömében magyar-német viszonylatú fuvarfeladatokra.
Sió-Trans Kft. - Szekszárd
Telefon: +36-74/412-979
E-mail: siotrans@siotrans.hu
www.siotrans.hu


ÁCS-, BÁDOGOS-, KŐMŰVESMUNKÁK, TETŐFEDÉS, -JAVÍTÁS, LÉC-, CSERÉPCSERE, LAKÁS-, FÜRDŐSZOBA-FELÚJÍTÁS, VÍZVEZETÉK-SZERELÉS, FESTÉS-MÁZOLÁS,
INGYENES ANYAGBESZERZÉSSEL, DÍJMENTES TÖRMELÉKELSZÁLLÍTÁSSAL.
70/577-3423

INGATLAN

Autószerelő műhely, iroda kiadó. 20/933-2546 *76450*

LAKÁS

Cserélnék Lenti-Zala megye első emeleti lakást pécsire. Telefon: 06-30/29-19-261 *99803*

ÁLLAT

1 kg körüli kettőshasznú vörös master csirke vakcinázva, valamint hibrid jérce, előnevelt kacsa eladó vasárnaponként a Vásártéren. 06-30/380-6593 *96995*

VEGYES

Gázpalackot vásárolnék /oxigén, acetilén, PB stb./. Tel.: 06-20/259-8656 *99286*

Ez itt az Ön hirdetésének a helye!
06-72/505-034
06-72/505-079

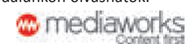
Grátisz SZUPER INFÓ

A Mediaworks Hungary Zrt. információs és hirdetési hetilapja
Felelős kiadó: **LISZKAY GÁBOR** elnök-vezérigazgató

Főszerkesztő: **FÜLÖP ZOLTÁN**
Szerkesztő: **HAJDU ZSOLT, KASZÁS ENDRE**
Megyei üzletszervezési vezető: **LÓCZI SZIDÓNIA**
Kiadja a Mediaworks Hungary Zrt.
Szerkesztőség és kiadó: 7621 Pécs, Kisfaludy u. 6.; 7601 Pf. 134
Telefon: 06-72/505-035

A hirdetésfelvétel telefonszáma: 06-72/505-034
Nyomda: Mediaworks Hungary Zrt., 1225 Budapest, Campona u. 1.
Felelős vezető: **BERTALAN LÁSZLÓ** nyomdaigazgató
Adatvédelmi irányelveink a bama.hu internetes oldalunkon olvashatók.

ISSN 2062-8293



Sokan kételkednek, hogy az elektromos autók valóban környezetkímélőbbek-e a benzineseknél

Bővülő töltőponthálózat segíti az elterjedésüket

Az elektromos autók elterjedését napjainkban rengeteg tévhit hátráltatja. Sokan hangoztatják, hogy a villanyautó használhatatlan, amíg nincs országos töltőhálózat. Az igazság valójában az, hogy most már egyre több városban 10-15 töltőállomás is elérhető, ráadásul a villanyautót otthon is lehet tölteni.

Azt is gyakran olvashatjuk, hogy a villanyautó nem környezetkímélő, csak máshol szennyez. Érdemes átgondolni, hogy ha minden autó a városban pöfög, akkor az a városban lakó százezrek vagy milliók egészségét veszélyezteti, míg egy lakott területen kívül telepített erőműnek nincs ilyen mértékű károsító hatása. Ráadásul a kieresztett gázok jobban szűrhetők is, mint a sok ezer korszerűtlen, vagy netán hamis adatokkal futó járművön. Senkinek sem lehet mindegy, hogy az általa és embertársai által beszívott levegőt hány autó szennyezi közvetlenül.

Az elhasználódott akkumulátorok kapcsán szintén szót emelnek, de az elektromos autók akkumulátorait nem kell 3-4 évente kidobni, cserélni. Ennél jóval többet is kibírnak. Várhatóan akkor fogják közlekedésre alkalmatlannak minősíteni az akkumulátorokat, amikor már nem lesznek képesek gyári kapacitásuk 50-60 százalékának leadására sem. Ekkor viszont a cellák még kiválóan alkalmasak lesznek egy otthoni mininaperőmű által nappal megtermelt energia tárolására, így az autókból kikerülő berendezések még hosszú ideig nem fogják a környezetet terhelni.


Ma már könnyebben megy az e-autók feltöltése

Gyakran mondják, hogy csak a gazdagok engedhetik meg maguknak, hogy elektromos autóval járjanak. Valóban van még egy felára az e-autóknak, ami típustól függően elég jelentős is lehet. Cserébe viszont a fenntartási költsége jóval alacsonyabb, mint a hagyományos autóké. Az üzemanyag olcsóbb, nincs olajcsere, nincsenek olyan problémás alkatrészek, mint sebességváltó, külön generátor, önindító, kettős tömegű lendkerék, turbó, és még sorolhatnánk.

Hatalmas kedvezmények a Suzuki Szigetvárnál!

4 040 000 Ft-tól



3 999 000 Ft-tól



3+7 év garanciával (motorra, turbóra, váltóra)*

Kereskedésünkben vásárolt Vitara és SX4 S-Cross gépkocsiját, díjmentesen forgalomba helyezzük.

Flottakedvezmény egy autó vásárlása esetén is. Korrekt autóbeszámítás, akár sérülten, finanszírozottan is.

Tesztautóink: Vitara 1.4 GLX automata, Vitara 1.0 GL+ manuál, SX4 S-Cross 1.4 GL+4WD, SX4 S-Cross 1.4 GLX automata, Swift 1.2 GL+

*Új Vitara, SX4 S-Cross modellekhez a motort, turbót, váltót illetően összesen 10 év/200 000 km-ig garanciát vállal a Suzuki, az autó többi részére általános garancia 3 év/100 000 km-ig érvényes.
Ajánlatunk 2019. 06. 01-től a készlet erejéig, illetve visszavonásig érvényes, a részletekről érdeklődjön szalonunkban. A kép illusztráció.
Üzemanyag-fogyasztás (WLTP szabvány): 5,7–8,9 l/100 km, CO_2-kibocsátás vegyes 127,9–200,9 g/km.



Way of Life!

SUZUKI SZIGETVÁR márkakereskedés és márkaszerviz
7900 Szigetvár, József Attila u. 66/3. (MOL-kút mellett)
Tel.: 06-73/456-789, mobil: 06-20/450-5000, 70/644-3333
Nyitva: h.–p.: 8–17-ig, sz.: 9–12-ig, v.: zárva. www.suzukiszigetvar.hu

NEMZETKÖZI VISZONYLATRA GYAKORLOTT GÉPKOCSIVEZETŐKET KERESÜNK FIATAL NYERGES SZERELVÉNYEKRE.

Havi bérezés 600–650 ezer Ft nettó!

Nyugat-európai fuvarfeladatok, háromhetes váltásokkal.

Telephelyünk Budapesten található, ahol a kollégáknak őrzött parkolót biztosítunk személyautóik részére.

Érvényes C, E kat. jogosítvány, GKI vizsga és digikártya elvárás.

Bérezés alapbérből és napidíjból áll, melyeken felül egyéb bónuszok elérhetőek.



ÉRDEKLŐDNI A MEGADOTT TELEFONSZÁMON LEHET:
06-30/488-5159

A Dunántúli Napló hirdetésfelvevő helyei:

PÉCSI IRODÁK:	Dunántúli Napló	Pécs, Nagy Lajos király útja 14. (bejárat a parkoló felől)	06-72/225-512
	Dunántúli Napló	Pécs, Kisfaludy Sándor u. 6.	06-72/505-079
	Dunántúli Napló	Pécs, Éva u. 3.	06-30/883-8425
	Kuksza Shop Lottózó	Pécs, Uitz B. u. 3.	06-72/411-734
	Baranya Hirdető	Pécs, Rákóczi út 24-26. Iparos Ház I. em.	06-72/400-203
VIDÉKI IRODÁK:	Fülep Lajos Művelődési Központ	Pécsvárad, Kossuth u. 31.	06-72/465-123
	Mayer Nyomda	Mohács, Árok u. 17.	06-69/311-047
	Kozármisleny, Lottózó	Móricz Zsigmond tér 20.	06-72/370-498
	Komlói Kirakat szerkesztőség	Komló, Városház tér 4.	06-72/488-161

Adja fel hirdetését csomagban!

Divat most a nyers, durva felület használata vagy érzékeltetése a lakásokban

A penészfolt is lehet kívánatos, tapétán

Az idei év egyik újdonsága, hogy érvényesülni hagyják a nyers felületeket a lakásban, így a természetes hatás mellett rusztikus hangulatot is teremtenek.

Egy biztos, a megmunkálatlannak tűnő beton, kő, tégla és fa felületek vonzzák a tekintetet és sajátos kontrasztot teremtenek a hagyományos lakásbelsőkön belül. Az egyik új trend a beton használata. A vakolatlan, szürke betonfalak ipari hatást keltenek. S nem kell megijedni, hogy a durva betonfal komorrá teszi a lakást, ha ügyesen formáljuk a teret, ennek éppen az ellenkezője történik. A befejezetlennek ható fal lazaságot hoz létre az akkurátusan berendezett szobákban. Ugyanakkor a klasszikus bútorok, a romantikus stílus mellett jó ellenpontot jelent. Átmeneti megoldásként pedig léteznek már betonmintás tapéták is, melyek használatával kipróbálható, hogy milyen is a beton a saját otthonunkban. A másik módi nem újkeletű, a nyersnek ható fa beépítése. Ez a megoldás azonban nem ipari hatást eredményez, hanem a természetet emeli be a lakásba. Ehhez jól passzolnak az agyagedények, a falusi stílus. Nem árt ugyanakkor azzal is kalkulálni, hogy a sok fa az otthonban melegséget áraszt.

Nem újdonság az sem, hogy tégla- és kőfelületeket alakítanak ki a nappaliban. A két anyag nagyon hasonló, s némi hidegséget sugallnak. Ám míg a tégla, a megépítettséget hangsúlyozza, addig a kőből épített elemek, például konyha munkaasztal, a természetközeliséget emelik ki. A bőrbútorokkal például mindkét faltípus kontrasztot alkot. Márpedig a kontraszt mindig keresendő a lakásban, a díszes bútorok mellé mindig kell valami egyszerű, letisztult dísz, vagy forma, ugyanakkor az elegáns, a minimál, formatervezett bútorok mellett is igen jól mutat egy durva hatású téglafal.

Tudni kell továbbá, hogy nemcsak betont, de téglafalat, pergő vakolatot, penészfoltot is megformáznak ma már tapétából, így igen izgalmas hatásokat lehet kipróbálni otthon.



Sokan a letisztult, egyszerű felületekre esküsznek

Útépítés-Aszfaltozás Kedvező Áron!

ASZFALTOZÁS, ÚTÉPÍTÉS A-Z – ig már 10 m2-TŐL!!!

Cégeknek, hivataloknak és magánszemélyeknek is !

Tevékenységeink:

Telephelyek, Utak, terek, parkolók, gépkocsi bejárók, járdák, kerékpárutak építése.

Minőségi kivitelezés olcsón, rövid határidővel.

Telefonszám: 06 70 322 8659

ÜGYELET

Háziorvosi ügyelet Pécs és kistérsége települései lakosai számára: hétköznap 15.00 órától reggel 7.00 óráig; szombat, vasárnap és ünnepnapokon 0.00–24.00 óráig: Pécs, Ifjúság útja 13. (TSZDK-szint, megközelíthető a Honvéd utcai klinikai személybejárat felől) Tel.: 72/515-104 (ügyeleti időben).

Házi gyermekorvosi ügyelet Pécs és kistérsége települései lakosai számára: hétköznap 15.00 órától reggel 7.00 óráig; szombat, vasárnap és ünnepnapokon 0.00–24.00 óráig: Pécs, József Attila u. 7. Tel.: 06-72/535-999 (PTE – Gyermekgyógyászati Klinika).

Pécs és kistérségének települései Abaliget, Aranyosgadány, Áta, Babarcszőlős, Bakonya, Baksa, Berkesd, Birján, Bisse, Bogád, Bosta, Csarnóta, Cserkút, Egerág, Ellend, Garé, Görcsöny, Gyód, Husztót, Keszü, Kisdér, Kisherend, Kovácsszénája, Kozármisleny, Kökény, Kővágószőlős, Kővágótöttös, Lothárd, Magyarsarlós, Nagykozár, Ócsárd, Orfű, Pécs, Pécsudvard, Pellérd, Pereked, Pogány, Regenye, Romonya, Siklósbodony, Szalánta, Szava, Szemely, Szilágy, Szilvás, Szőke, Szőkéd, Tengeri, Téseny, Túrony.

Sürgősségi ellátást igénylő esetekben Pécsi Tudományegyetem Klinikai Központ Sürgősségi Orvostani Tanszék Pécs, Ifjúság útja 13. Tel.: 72/535-850, mindennap 0.00–24.00 óráig.

Fogászati ügyelet Pécs és kistérsége valamint Komló és kistérsége települései lakosait: a Pécsi Tudományegyetem Klinikai Központ Fogászati és Szájsebészeti Klinika látja el a Pécs, Dischka Győző utca 5. szám alatti telephelyén, szombat, vasárnap és ünnepnapokon 7.00–17.00 óráig, telefon: 06-72/535-900/37443 mellék.

Sürgős ellátást igénylő szülészeti és nőgyógyászati esetekben Pécsi Tudományegyetem Klinikai Központ Szülészeti és Nőgyógyászati Klinika Pécs, Édesanyák útja 17., tel.: 72/536-000

Gyógyszertárak Pécs: SIPO Zsolnay (Zsolnay V. u. 8.), Mohács: II. Lajos, Komló: Zöldkereszt, Szigetvár: Szigeti, Siklós: Kígyó, Bóly: Panacea, Sásd: Szent György, Szentlőrinc: Fehér Kereszt.

Hajléktalanok ügyelete munkanapokon 15–7-ig, telefon: 06-72/224-046

S.O.S. ÉLET telefonszolgálat (éjszakai lelki elsősegély) díjmentesen hívható a 06-80/505-390-es telefonon este 19.00 órától reggel 7.00 óráig.

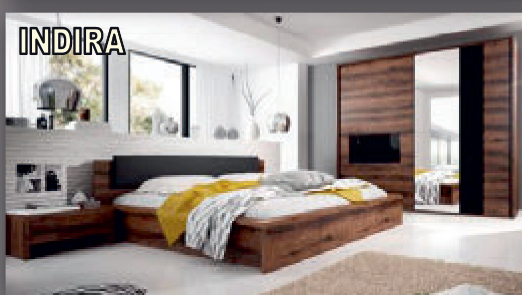
Folyamatos megyei állatkórházi ügyelet Állatkórház (a Mohácsi Állatkórház 0–24 óráig tartó állandó ügyeleti szolgálata átmenetileg szünetel! A nyitvatartás (rendelési idő), a folyamatos állatkórházi ellátás, telefonos időpont-egyeztetés változatlanul működik): Mohács, Szent István u. 35., 06-69/311-068, 06-30/902-7729

BARLETTA BÚTORHÁZ









MINDEN KÉSZLETEN LÉVŐ ÜLŐGARNITÚRA 10% ENGEDMÉNNYEL!

ÚJDONSÁG! Teljes körű lakberendezési tanácsadás kivitelezéssel, 3D-s tervezéssel.

Áruvásárlási hitel akár előleg befizetése nélkül is, helyi ügyintézéssel!

Kozármisleny, Vadvirág út 3. • 72/570-077 • www.barletta.hu

Nyitva: hétfőtől péntekig 9–18-ig, szombat 9–13-ig, vasárnap: zárva

BarlettaBútorház

Megfelelő öltözettel a legmelegebb napokat is kibírjuk, még a munkahelyen is

A nyári viselet egyik sarokpontja a lábbeli

Az utóbbi időben hozzá kellett szoknunk, hogy amint kisüt a nap, egyszerűen égeti a bőrünket. Ilyenkor még ruha nélkül is melegünk van, legszívesebben a saját bőrünkből is kibújnánk. Viszont ha éppen nem a szabadságunkat töltjük, akkor bizony kénytelenek vagyunk magunkra venni valamit. Ne aggódjunk, a kánikulai napok idején a munkahelyen is viselhetünk lenge, de elegáns darabokat.

Az első számú szabály, hogy kerüljük a feketét, még akkor is, ha divatos, nyári anyagból készült a ruha. Minél sötétebb az anyag színe, annál inkább szívja a meleget, így pár perc után megkezdődik az izzadás. Ez nem csak a közérzetünket befolyásolja negatívan, de vonzónak sem nevezhető, ha verejtékfoltos a ruházatunk.

A fekete helyett a fehér a megfelelő választás ebben az időszakban, kiváltképpen, ha a tűző napsütés közepette merészkedünk ki a lakásból. A fehér mellett a krémszínek és a halvány árnyalatok szintén visszaverik a sugarakat, így könnyebben viselhetjük a hőséget még a túlzott, extrém melegben is.

Ha figyelembe vesszük ezeket a tulajdonképpen hétköznapi praktikákat a nyári ruhatár kialakításánál, kevésbé fogjuk kellemetlenül érezni magunkat, hiszen a könnyű, lenge, világos, légáteresztő darabok elviselhetővé teszik a legnagyobb meleget is, jelentősen javítva közérzetünket.

Viszont a lenge, nyári évszaknak megfelelő öltözködés távolról sem merül ki a rövid-, esetleg forrónadrágoknál. Minél nyitottabban öltözködünk a nyári melegben, annál kevésbé pállnak be a különböző testrészeink, higiéniai szempontból megkérdőjelezhetetlenül jobban járunk.

Az egészséges nyári viselet egyik másik meghatározó sarokpontja pedig a lábbeli. Pontosabban, hogy ne ugyanazt a cipőt és zoknit viseljük, amit egyébként 10 fok körüli hőmérsékleti viszonyok között. A szandál, a saru és az utcai papucs mind-mind olyan találmányok, amelyek nyár idején kimondhatatlanul nagy örömöt okoznak a lábfejünknek, lefektetve ezzel a jó közérzet alapjait.

CASINO WIN PÉCS
0-24h
HOZD MAGAD NYÁRI FORMÁBA!
SZÁGULDJ A HUNGARORINGRE!
JÁTSSZ ÉS NYERJ MINDEN HÉTEN
SLOT- ÉS BLACKJACK
VERSENYEINKEN, ÉS A TIÉD LEHET A
A FORMA–1-ES GOLD BELÉPŐK
VAGY A FERRARI-TESZTVEZETÉSEK EGYIKE.
CASINO WIN PÉCS NYÁRI VERSENYNAPTÁR:
JÚNIUS 7-ÉTŐL minden pénteken SLOT-verseny;
a nyeremény 150 000 forint értékű ticket.
JÚNIUS 15-ÉTŐL minden hónap utolsó három szombatján
Blackjack verseny; 100 000 forint értékű ajándékokért.
FORMA-BONTÓ DÍJAINK:
JÚLIUS 27.: 2 db Gold-belépő a Forma–1-re
AUGUSZTUS 31.: 2 db Ferrari-tesztvezetés a Hungaroringen
MINDEN SZOMBATON DJ ÉS HŰSÍTŐ, INGYENES KOKTÉLOK VÁRNAK!
További részletek a honlapunkon és a Facebook oldalunkon!
CasinoWinPecs
Pécs, Bajcsy-Zs. út 18.
casinopecs.hu

Elolvasta?
..Akkor ez az ÖN hirdetésének a helye!
Információ: 72/505-060